



hathayoga
ÖVNINGSBOK



Ulrica Norberg är
yogalärare, författare
och journalist

DET ÄR MIN FÖRHOPPNING att du kommer att känna en behållning av att utöva detta yogaprogram regelbundet. Det har det gett mig då jag haft perioder av ömhet, stelhet eller trötthet i ryggen.

Det här programmet koncentrerar sig på att bygga upp ryggstyrka, släppa på spänningar runt ryggrad och höft samt öka cirkulationen från nacken genom bålen, ner till benen. Det som är av stor vikt för att nå framgång i träningen, är regelbundenhet och att du går varsamt fram. Lyssna på och respektera kroppens signaler. Om du kan, försök att undvika att skapa föreställningar om hur du ska må eller känna dig efteråt eller under träningen, utan börja i andra änden – låt andningen få visa vägen.

Jag önskar dig en skön träningsstund!

Lycka till,
Ulrica

Innehåll

SPÅR 1–2 Inledning

SPÅR 3 Andning (bildserie 1–2)

YOGAPROGRAM: Kroppspositioner/*Asanas*

SPÅR 4 Stressreducerande (bildserie 3–6)

SPÅR 5 Uppbyggande (bildserie 7–14)

SPÅR 6 Stärkande (bildserie 15–22)

SPÅR 7–9 Återhämtande/Motverka värk (bildserie 23–29)

SPÅR 10 Avspänning/Avslappnande (bildserie 30–31)

SPÅR 11 Avslutning



Undvik att träna om du har ont i halsen, stark huvudvärk eller feber.

Är du osäker på ditt hälsotillstånd, rådfråga alltid en läkare innan du sätter igång med att träna enligt detta program.



1. Halvlotus/*Ardha Padmasana*
Fokus



2a. Halvlotus/*Ardha Padmasana*
Andning



3. Nackstretch/*Greeva Sanchalana*



2b. ALTERNATIV TILL ANDNINGSTÄLLNING
Barnets position/*Balasana*



4. Barnets position/*Balasana*



5. Tigern / *Vyaghrasana*



6. Katten-Kon / *Marjariasana*





7. Bergstoppsställningen / *Parvatasana* (kallas även för Hunden)



9. Bergstoppsställningen / *Parvatasana*



8. Rytтарställningen / *Ashwa Sanchalāsana*



10. Halvmåneställningen / *Ardha Chandrasana*



11. Plankan/*Chaturanga Dandasana*



12. Kobran/*Bhujangasana*



13. Gräshoppan/*Shalabhasana*



14. Kobran/*Bhujangasana*



15. Ligga på mage/*Advasana*



16. Barnets position/*Balasana*



17. Roterad sidställning/*Parivritta Parsvakonasana*



18. Halv duva / *Ardha Rajakapotasana*



19. Bergstoppsställningen /
Parvatasana



20. Huvud mellan ben /
Uttanasana





21. Båten/*Navasana*



22. Utsträckt båt/*Naukasana*



ALTERNATIV



23. Halv ryggradsrotation/
Ardha Matsyendrasana



24. Fjärilen/*Baddha Konasana*





25. Sittande vinkelställning/*Uppavishta Konasana*



26. Utsträckt benställning/*Pada Prasar Paschimottanasana*





27. Liggande bensträckning/*Supta Padangusthasana*



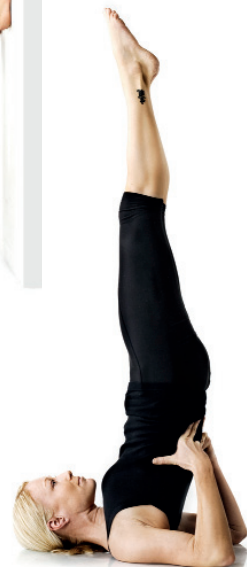


28. Ploegen/*Halasana*



ALTERNATIV MOT VÄGG

29. Skulderstående/*Salamba Sarvangasana*





ALTERNATIV

30. Liggande ryggradsrotation/*Shava Udarakarshanasana*



31. Dödmansställning/*Savasana*

*Namasté*

32. Halvlotus/*Ardha Padmasana*

Foto: Sara Hellström Formgivning: Pernilla Qvist
ISBN: 978 91 7953 836 1 IFCD: 806

Besöksadress: Sveavägen 56, Box 3159, 103 63 Stockholm Tel 08 696 87 60
www.bonnieraudio.se